Rok VIII. Berlin, w sierpniu 1902 r. Nr. 8.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!... [dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111.. — Numer osobny 25 fen. **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Sierpień.

Treść:

Jak należy obchodzić się z nerwowo chorymi.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

(Ciąg dalszy).

Próżniactwo jest wielkiem złem. Praca i spoczynek powinny stosownie i kolejno po sobie następować. Trzeba unikać umysłowego i fizycznego natężenia. Pobyt na świeżem powietrzu oddziaływa zawsze dobrze.

Z wyjątkiem chorych na nerwowość rdzeniową (Neurasthenia spinalis), wszyscy inni nerwowo chorzy powinni używać bardzo wiele ruchu.

W niektórych wypadkach ciężkich chorób nerwowych, a zwłaszcza przy neurastenii rdzenia, wszelki ruch fizyczny nadzwyczaj osłabia chorego, i wskutek tego koniecznem jest, aby taki chory przeleżał pewien czas w łóżku. Przeciwnie zaś, ruchy bierne, osiągane zapomocą mięsienia (masażu czyli nacierania, gniecenia ciała) i elektryczności, mogą być bardzo korzystne, a w razie słabego odżywiania potrzeba jeszcze forsowanego karmienia się (system leczenia Playfair'a).*)

Co się tyczy używania napojów wyskokowych, trudno w tym razie ułożyć ogólne dyetetyczne przepisy. Wogóle należy się na trunki te zapatrywać jako na środki lekarskie i używać je tylko przy jedzeniu.

Większa część ludzi cierpiących na ból głowy nie znosi napojów, które zawierają kwas węglany, — nawet wody sodowej, piwa pilzeńskiego i t. d.

W wielu wypadkach neurastenii,

*) Co do karmienia się forsowanego nie podzielamy zdania autora. Odżywianie takie polega bowiem na zupełnie mylnych zasadach, na co w num. 7 „Jak się tworzą robaki" wskazaliśmy i jak to później jeszcze lepiej udowodnimy. (Przyp. Red.).

histerji i stanach zmęczenia spirytualia działają nader uspokajająco i wzmacniająco na chorego.

W tym jednak razie lekarz powinien się mieć na baczności, ażeby chory nie nadużywał alkoholu, podobnie jak to się dzieje z chorymi, którzy z powodu lichego nadzoru używają w nadmiernej ilości morfiny.

Palenie tytuniu dla nerwowo chorych jest wogóle szkodliwem.

Osoby, cierpiące na neurastenię serca, żołądka i mózgu, powinny unikać tytuniu; jeżeli zaś go używają za pozwoleniem doktora, to tytuń powinien być lekki, palić zaś nigdy nie należy na czczo. **)

Zażywanie tabaki jest wogóle złym nałogiem, lecz o ile się zdaje, dla zdrowia niezbyt szkodliwym.

W każdym jednak razie lekarze baczną winni zwracać uwagę, by chorzy nie nadużywali tej „przyjemności".

W sprawie stosunków płciowych trudno również podać jakiekolwiek ogólne zasady; można tylko tyle powiedzieć, że należy być umiarkowanym i zasięgać rady lekarza.

Znaczenie dyetetyczne ciepłej wanny polega na tem, że ta ostatnia przyśpiesza wymianę materji, uspokaja nerwy i ułatwia sen. Ciepłota wanny dla nerwowo chorych nie powinna być wyższą nad 29^0-34^0 C. (23^0-27^0 R.); trzeba mieć na względzie budowę ciała, ilość krwi i przyzwyczajenia chorego.

Ciepłota, przechodząca 34^0C.(27^0R.), jest stanowczo szkodliwa dla nerwowo chorych w ścisłem znaczeniu tego słowa. Zbyt wielkie ciepło (36^0-38^0C.) zwiększa nerwowość i u ludzi nerwowych wywołuje bezpośrednio niemoc nerwową.

Hygiena duszy wymaga przedewszystkiem, aby nerwowo chorzy unikali wzruszeń moralnych. Jest to warunek bardzo trudny, albowiem chory z jednej strony nadzwyczaj łatwo ulega wrażeniom, z drugiej zaś nie jest w stanie ustrzedz się wszystkich wpływów rodzinnego i społecznego życia.

Jeżeli weźmiemy na uwagę, jak niebezpieczne są wzruszenia moralne, — jeżeli pomyślimy, jak szkodzą nieraz kuracji i z jaką siłą w jednej chwili burzą drogocenne owoce kilkomiesięcznych usiłowań lekarza i nauki, to zrozumiemy, że pierwszym obowiązkiem chorego jest unikanie wzruszeń. Niewielu jednak ludzi potrafi się zastosować do tego obowiązku: wskutek właściwości swojego usposobienia (temperamentu), a także fałszywego wychowania chorzy namiętnie pożądają wzruszeń i, jeśli życie samo przez się nie dostarcza im takowych, wówczas sztucznie je sobie wytwarzają.

Ciągle się troszczą zbyt bardzo o szczęście swej rodziny, ustawicznie ich martwi niedola ludzkości, zawsze ponuro patrzą na świat i na życie, trują więc siebie, dręczą innych. Gdy podobna choroba nerwowa znacznie się rozwinęła, musimy chorego na dłuższy czas oderwać od życia rodzinnego, odwrócić uwagę jego na inną sprawę, zająć go jakąś nową, pożyteczną i zdrową dla niego pracą, w przeciwnym bowiem razie kuracja okaże się niemożliwą. Oto staje przed lekarzem zadanie psychologiczne, które polega niemal na ponownem wychowaniu chorego i któremu może podołać jedynie leczenie w zakładzie.

Nieszczęśliwe te istoty mogą pozazdrościć Turkom obojętnego fatalizmu. Napróżno szukalibyśmy u nich filozoficznego i prawdziwie religijnego zmysłu.

Nader wielkie znaczenie dla chorego układu nerwowego posiada sen wystarczający. Podczas gdy upragniona ta rozkosz prawdziwa człowiekowi młodemu i zdrowemu jest prawie zapewnioną po skończonej pracy dziennej, tak iż potrzeba mu tylko wygodnie się ułożyć i chcieć zasnąć, aby cenny dar posiąść — chorzy a często także starzy ludzie powątpiewają już we dnie, czy brać będą mogli udział w cennem daniu uczty przyrody, obawiają się nawet wieczora, jako zwiastuna bezsennej nocy.

Należy tu postępować z wielką oględnością, aby obawy takie się nie urzeczywistniły.

Do zaśnięcia przyczynia się pewne zmęczenie umysłowe i cielesne, które jednak nie powinno przekraczać należytej miary; dalej bywa sen ułatwiony przez spokój ciała i umysłu, przez znudzenie, jednostajność wrażeń zmysłowych, przez ciepłą temperaturę, jako też przyzwyczajenie się do pewnej godziny ułożenia się. Wielka część

**) Patrz podane przepisy w «Przew. Zdr.» r. 1901 str.31: Palenie tytuniu a zdrowie.(Przyp.Red.)

warunków powyższych wypełnioną bywa prędzej u ludzi ubogich niż bogatych. Pięknie się tu wyraża Shakespeare (Henryk IV., część 2, akt 3., scena 1.): „Śnie, o luby śnie! Czemuż to ci milej mieszkać w zadymionej chacie, niż w wielkich wonnych pałacach". Można to uważać za pewien rodzaj wyrównywającej sprawiedliwości, że ludzie ubodzy znajdują wynagrodzenia w drugiem daniu uczty przyrody za to, czego im odmówiono w pierwszem daniu; z pewnością niejeden już bogacz pozazdrościł wyrobnikowi śpiącemu „słodko" w białym dniu na swej taczce lub na twardej ziemi — a gdyby to możliwem było, chętnieby nieboraczkowi oddał za godzinę smacznego snu kilka napełnionych misek ze swego stołu suto zastawionego.

Jednym z głównych warunków dobrego snu jest spokój sumienia. Zbrodniarza, którego sumienie się zbudziło, sen omija a noc staje się mu udręczeniem, postrachem i zgrozą, gdyż przedstawia mu ciągle przed duchowe jego oczy popełnione zbrodnie. Dobrze temu, kto ma sumienie czyste!

Ale sen jest nie tylko dobrym i oszczędnym zawiadowcą sił ducha i ciała, jest on także wybornym łagodzicielem trosk i kłopotów, czarodziejem, sprawiającym stroskanemu godziny szczęścia, przedstawiającym mu miłe obrazy rozkoszy.

Przez to staje się zasiłkiem dla nawiedzonych nieszczęściem, trosk koicielem, bez którego wprost nieznośną by była niejedna nędza i bieda ludzka.

U ludzi stroskanych i zakłopotanych, ale także zbyt spracowanych sen często nie chce nastąpić zaraz po ułożeniu się na spoczynek. W tym względzie cierpią szczególnie ludzie nerwowi.

W razie gdy różne myśli trapiące nie dopuszczają snu, wtenczas często tu pomaga czytanie nudnej powieści, mechaniczne liczenie i odmawianie pacierza lub powtarzanie wierszy, wtopienie się w przypomniany sobie miły obraz z życia, bujanie po pokoju itp. Również można tu czasem osiągnąć dobre skutki przez lekkie ćwiczenia ciała (gimnastykę), równomierne oddychanie, przysłuchiwanie się tykotaniu zegara, grajki jako też wpatrzanie się w jeden i ten sam przedmiot.

Gdy ciało jest rozdrażnione, wtenczas często pomaga letnia kąpiel krótko przed ułożeniem się lub też chłodne zmycie ciała. W razie silnego bicia serca lub wzburzenia krwi do głowy pomocnym zwykle bywa zimny okład na głowę lub lepiej jeszcze na kark; skuteczną też bywa mokra opaska koło brzucha lub też chłodna kąpiel nóg.

Osoby niedokrwiste i słabowite powinne spożyć posilną wieczerzą, ale tylko potrawy łatwo strawne. Na spoczynek powinni się ułożyć rychło i to nawet jeszcze podczas trawienia, usposabiającego do snu. Osoby zaś trawiące słabo lub też pełnokrwiste powinny tu postępować zupełnie przeciwnie; u nich bowiem przeszkadza niedokończony przebieg trawienia zaśnięciu. Takie osoby powinne spożyć wieczerzą około 3 godziny przed ułożeniem się i to używać tylko potrawy łatwo strawne a mianowicie mleko, potrawy mleczne a szczególnie kwaśne mleko.

Osobom cieleśnie osłabionym i wycieńczonym jako też starcom bardzo często się przyczynia do zaśnięcia szklanka dobrego wina lub silnego piwa. Każdy nerwowo chory, chcąc dobrze spać, nie powinien po wieczerzy się natężać ani cieleśnie ani umysłowo. Przedewszystkiem powinien w tym czasie unikać wszelkich wzruszeń moralnych, dysputowań, dalej wszelkich gier hazardowych; również nie powinien w tym czasie najlepiej żadnych listów czytać ani korespondencyj załatwiać.

Czas pomiędzy wieczerzą a snem należy poświęcać przygotowaniom do tego ostatniego. Niewinna pogawędka, gry, nie nadwerężające umysłu i nierozpalające namiętności, przysłuchiwania się dowcipnym opowiadaniom lub czytankom humorystycznym — oto najodpowiedniejsze zajęcia na tę chwilę.

Kawa, herbata, wino i tytuń oddalają sen. Mieszkalne pokoje, szczególnie zaś sypialnia — powtarzamy to raz jeszcze — powinny być dobrze przewietrzane.

Kto uważa siebie za nerwowo chorego i mimo to przepędza wieczory w kawiarniach, karczmach, restauracjach, teatrach, koncertowych salach i klubach, wciągając w siebie zaduch i dym tych zakładów, rozprawiając o polityce i czytając gazety, — ten niechaj sam siebie oskarża, jeżeli kilka godzin

przewraca się na posłaniu, nie mogąc zasnąć, a zasnąwszy, budzi się po kilku chwilach znużony i niewyspany.

Nakoniec trzecie miejsce zajmują środki bezpośrednie, stosowane przez medycynę przeciwko wspomnianym w niniejszym opisie chorobom nerwowym.

Są one po części przyrodne (fizyczne), po części farmakologiczne.

Nie bez słuszności pierwsze używają takiego rozgłosu i tak szeroko są stosowane.

Mamy tu na myśli szczególnie leczenie powietrzem, wodą i elektrycznością.

Pierwsze dwa środki mają to pierwszeństwo, że wogóle przenoszą człowieka w inne umysłowe otoczenie i tym sposobem oddalają go od złych wpływów domowego życia i zawodowej działalności. Atoli mylnem jest tak rozpowszechnione mniemanie, jakoby dość było 20 zwykłych morskich, błotnych lub mineralnych kąpieli, albo 4-tygodniowej kuracji wodnej, do wyleczenia z choroby nerwowej, podobnie jak rzecz się ma z wielu innemi chorobami.

Ta krótkotrwałość wodnej kuracji jest właśnie główną przyczyną, dla której ogromna ilość nerwowo chorych w wodoleczynych zakładach poprawia się tylko, a nie wyleczy się należycie.

Powinienby więc ogół pozbyć się raz na zawsze tego śmiesznego poglądu.

Do zupełnego usunięcia ciężkiej choroby nerwowej potrzeba najmniej kilku miesięcy. Kto nie ma tyle czasu, ani pieniędzy, niechaj lepiej oszczędzi oboje.

Szybkim w działaniu i skutecznym środkiem, podanym przez samą przyrodę, jest powietrze górskie i morskie.

Niełatwo jest określić, kogo należy wysłać w góry, a kogo nad morze, i mimo wszystkie uczone rozprawy, jest-to sprawa doświadczenia.

Zdaje się, że dla mieszkańców nizin właściwszem jest powietrze górskie, a dla mieszkańców krain leżących na wysokości 400 metrów nad poziomem morza — morskie.

Dla wielu osób jednak zdrowe są oba klimatyczne warunki.

Należy zwrócić uwagę na to, że nietylko morskie kąpiele, ale i powietrze morskie, szczególniej nad morzem Północnem, stanowi potężną siłę leczniczą.

Przy wyborze górskich miejscowości ważnem jest zwracać uwagę na wysokość gór nad poziom morza. Można bowiem wogóle twierdzić, że miejscowości, leżące niżej na wysokości 400 metrów nad poziomem morza, mało są pożyteczne, a leżące wyżej 1,000 — przydatne są tylko dla ludzi zdrowych fizycznie, a bynajmniej nie są odpowiednie dla ludzi nerwowych, niedokrwistych, miewających bóle głowy i cierpiących na neurastenię serca.

Wielką pomoc znalazło leczenie nerwowo chorych w wodolecznictwie (hydroterapji). Stosowanie wody silnie oddziaływając na wymianę materji najrozmaiciej bowiem wpływa na ustrój chorego: podnieca go, rozdrażnia i wreszcie uspokaja. Leczenie wodą uskutecznia się w poszczegolnych zakładach, o ile zaś jest ważnym i skutecznym środkiem terapeutycznym, można sądzić z powodzenia lecznic hydropatycznych i z szybkości, z jaką powstają coraz to nowe tego rodzaju zakłady.

Hydroterapia, od czasu jak z rąk chłopa Priessnitz'a przeszła do rąk medycyny i z prostego empirycznego środka przekształciła się w racjonalną metodę naukową, położyła ogromne zasługi i olbrzymią zdobyła sławę.

Pojmuje łaskawy czytelnik, który uważnie przeczytał wszystko, cośmy wyżej powiedzieli, że nie samej tylko wodzie przypisać należy takie świetne wyniki kuracji. Ma tutaj wcale niemałe znaczenie moralny wpływ i dyetetyczny sposób leczenia chorego.

Istnieje mnóstwo doskonałych zakładów wodoleczniczych, któremi zarządzają lekarze — wytrawni neuropatologowie i psychologowie.

Obok tego istnieje wiele innych, zasługiwających na poważne zarzuty. Wiadomo np., że często w zakładach wodoleczniczych lekarze stosują takie środki lecznicze, które zbyt wiele odbierają ciepła choremu i wstrząsają nim fizycznie, że nie stosują się do osobnikowych własności chorego, ale leczą według jednego szablonu, że postępują wbrew najważniejszem zasadom obchodzenia się z nerwowo chorymi i że przeceniając zbawienny wpływ wody, zaniedbują tak ważne pomocnicze środki, jak elektryczność, mięsienie (masaż) i potępiają w czambuł wszelkie lekarstwa.

Dalej, bardzo często zakłady podobne hołdują zbyt jednostronnie wege-

tarjanizmowi, osłabiają przez to nerwowo chorego roślinną kuracją i dostarczając tym sposobem zamało tłuszczu i białka, szkodliwie działają na jego zdrowie. Nakoniec nie są one otwarte przez cały rok, a są w sezonie letnim przepełnione, — co jest powodem, że lekarz nie może odpowiedzieć godnie prawdziwemu psychologicznemu obchodzeniu się z każdą jednostką poszczególnie. [Obecnie zakłady leczn. przyjmują chorych po większej części tak latem jak zimą. (Przyp. Red.).]

Prócz hydroterapji, ogromnem powodzeniem i zasłużoną sławą cieszą się masaż i elektryczność. Działanie ich zbyt jest złożone, ażeby je szczegółowo rozbierać na tem miejscu. Wogóle można powiedzieć, że środki te wywierają pożądany skutek na przemianę materji i odżywianie, że działają uspokajająco, wzmacniają nerwy i ułatwiają sen. Rozumie się, że fanatyczne stosowanie tych środków tak samo nie wytrzymuje krytyki, jak i jednostronnie leczenie wodą, i że tego rodzaju kurację można powierzyć tylko doświadczonym lekarzom.

Jest-to całkiem przewrotne pojęcie, że byle lokaj, posiadający parę silnych rąk, zdolny jest wykonywać nacierania i mięsienia i że każdy lekarz, mający maszynę elektryczną, już przez to samo jest elektroterapeutą.

W ostatnich czasach mięsienie zdobyło sobie ogromną popularność; należy się więc obawiać, ażeby nie zdyskredytowano go, używając jako uniwersalnego środka przeciwko wszelkim cierpieniom nerwowym, podobnie jak rzecz się ma z wodą i elektrycznością.

Stosowanie elektryczności natrafia na niejakie uprzedzenie ze strony ogółu; przyczyna tego poczęści tkwi we wspomnieniach przykrych wstrząśnień, jakich się doznało w fizycznych gabinetach gimnazjów i wyższych szkół żeńskich przy doświadczeniach z elektrycznością. Stosowanie elektryczności przy wszelkiego rodzaju chorobach nerwowych zazwyczaj powinno być uniwersalne, t. j. ogarniające całe ciało. Jest-to tak zwana elektryczna kąpiel czyli ogólna faradyzacja, albo też elektryczny masaż. W tej formie elektryczność jest potężnym środkiem leczniczym i, jako taki, zyska z czasem olbrzymi rozgłos i szerokie zastosowanie.*)

Dodać należy, że ta forma leczenia jest zupełnie bezbolesną i nawet najczulszy pacjent nie ma potrzeby obawiać się elektrycznej kuracji. Rozumie się samo przez się, że siła elektrycznego prądu musi stosować się za każdym razem do uczuciowego stanu pacjenta, a przeto chory powinien oddawać się tylko w ręce rozumnego lekarza a nigdy w ręce pierwszego lepszego posługacza kąpielowego.

I tutaj, jak przy wodolecznictwie i kąpielach morskich, nie należy ograniczać się szablonową ilością posiedzeń.

(Dokończenie nastąpi).

Bezwład czyli porażenie i zapobieganie temu.

Bezwładu czyli porażenia wypadki mnożą się w zastraszającej liczbie i dla tego uważamy na czasie zaznajomić Sz. Czytelników z objawami i z środkami przeciwdziałającymi tej strasznej ludzkości zmory. Bezwład jest najczęściej skutkiem choroby mózgu lub rdzenia pacierzowego, a polega przeważnie na przerwaniu prądu elektrycznego pewnych nerwów, podobnych do drutów telegraficznych lub telefonicznych; objawia się niemożnością władania jakąś częścią ciała, chociaż ani zewnętrznego uszkodzenia ani innych pozorów niezdrowia w niej zauważyć nie można. Poprzedzają jednak już na tygodnie i miesiące objawy, które są niezawodną zapowiedzią zbliżającej się katastrofy. — Ciałem naszem gdy często wstrząsają dreszcze, gdy mamy uczucie, jakoby mrówki chodziły po nas, lub wrażenie nieokreślonej niemocy w członkach, które często cierpną i drętwieją, gdy miewamy nieustannie ból głowy a czasami zawroty, gdy tętno uderza nieprawidłowo, w sercu czujemy ścisk, krew raz po raz nosem ubiega, możemy być prawie pewni, iż ów niepożądany gość, któremu na imię bezwład, jest ku nam w drodze.

Bezpośrednią przyczyną tych objawów jest zarówno nieprawidłowy obieg krwi, jako też krew sama, czy to w

*) W nowszym czasie poczyniono szczególnie w zastosowaniu elektryczności jako środka leczniczego znaczne postępy. Zwracamy tu uwagę n. p. tylko na zastosowanie elektryczności statycznej jako też masażu elektrycznego wedle dra Jodko-Narkiewicza, który to system już od przeszło sześciu lat w zakładzie naszym z najlepszemi skutkami stosujemy. (Przyp. Red.)

składnikach swych, czy w zlewie ich niezdrowa. Tyle razy pisaliśmy o składzie krwi i o narzędziach krwionośnych, iż się dziś powtarzać nie będziemy. W mowie potocznej wyraża się, że ten ma krew za gęstą, ów za rzadką, ten jest pełnokrwisty, ów niedokrwisty. W pierwszym wypadku krew nie płynie, by strumień srebrnej, czystej, źródlanej wody po tętnicach rączo, lecz toczy się leniwie, zatyka i zapycha krwionośne naczynia, powoduje w nich przepukliny, wreszcie pęknięcie i . . . następuje katastrofa.

W drugim razie dzieje się odwrotnie. Krew rzadka, w której przeważa osocz, nie ma dość siły, by krążyć, by się łączyć z ożywiającym tlenem i się odnawiać, by karmić i odżywiać komórki, sprawia sinnicę, jako znak nagromadzenia się w ustroju dużo kwasu węglowego, wytwarza niedokrewność i wywołuje zastój ogólny—śmierć. Bezwład więc kiedy wizytówką powyżej podanych oznak zapowie swe niepożądane przybycie, należy się starać — ile pora jeszcze — o krew zdrową i ruch jej rączy, jako wieczne i wierne warunki zdrowia i życia. Krwi niestety ani kupić, ani też gorzałką lub piwskiem naprawić nie można, lecz można ją odrodzić i odświeżyć życiem według przyrody praw, ruchem, świeżem powietrzem (należytem głębokiem oddychaniem!), słońcem. Szczególnie ważnem jest tu także należyte odżywianie się. Jak wiadomo, najwięcej wypadków porażenia zachodzi pomiędzy osobami zamożnemi, mającemi coprawda podostkiem środków do jedzenia i picia, ale bynajmniej zwykle nie obfitującemi w wiadomości tyczące się utrzymania życia i zdrowia. Z tej przyczyny odżywiają się jednostronnie, bardzo niby pożywnemi pokarmami jak różnemi mięsiwami, jajkami, winami i piwami zawierającemi przeważnie azot, kali i fosfaty. Wskutek tego wyglądają na pozór niby silni a często nawet opaśli. Ale krew ich nie jest prawidłową, gdyż nie zawiera potrzebnych soli organicznych, wzbudzających przeważnie elektryczne działanie nerwów naszych. Drobna ilość soli mineralnych, zawarta w mięsie będąc nadto wypłukaną przez wino i piwo, zostaje wnet prawie zupełnie wydaloną z moczem, tak iż zabraknie ich we krwi. Krew taka nie jest zdolną przyciągać ożywiający tlen (ztąd też opasłość!), nie zdolna też wytwarzać energii i siły elektrycznej dla nerwów. Któż chciałby jeszcze pozazdrościć takiej krwi „modrej“? — Do prawidłowego składu krwi nie należy tylko kali, kwas fosforowy i azot, ale także przedewszystkiem żelazo, wapno, natron i siarka. Składników tych przyjmujemy stosunkowo więcej przez spożywanie owoców, jarzyn, potraw mlecznych i roślin należycie przyrządzonych, chleba **razowego**.

Obecnie mamy jeszcze dni ciepłe i słoneczne a przyroda obdarza nas najlepszym dla nas i najczystszym pokarmem t. j. przeróżnemi soczystemi owocami, a przytem wabi i woła jeszcze poza mury miejskie, gdzie powietrze przepełnione odżywiającym tlenem; darmo daje napój zdrowy, darmo ożywcze snopy światła sieje słonko, — nuże pić i ssać leki, jakie zapisuje na kartach przyrody najmędrszy lekarz-Bóg!

Przestrogi i rady.

— **Nieszkodliwy środek do barwienia włosów.** Najlepszą barwę na włosy otrzymać można z zielonych łusek orzecha włoskiego. Niezupełnie dojrzałe jeszcze naowocnie takie należy posiekać dosyć drobno, wysypać do szklanicy o szerokim otworze, zalać wodą i wystawić na działanie promieni słonecznych. Po kilku dniach zlewa się wyciąg; W razie gdy płyn ten jest bardzo jeszcze rzadki, można go ogrzać lub wystawić na ciepło słońca, aby parując zgęstniał. Otrzymany w ten sposób extrakt miesza się nareszcie z równą częścią glyceryny, poczem wytwór ten używać można do barwienia włosów na płowo (blond) lub ciemno-śniado (brunatno). Do zalania łusek orzechowych użyć można zamiast wody też wprost glyceryny lub olejku migdałowego.

— **Ocet z niedojrzałych winogron.** Niedojrzałe winogrona, jagody lub inne owoce zużyć można dobrze do wyrobu octu. W tym celu wyciska się z owoców sok i gotuje się go przez pół godziny zbierając przytem starannie wszelkie szumowiny. Następnie zlewa się otrzymany płyn w duże butelki i wystawia go w naczyniach otwartych na działanie promieni słonecznych. Gdy po kilku dniach rojenie (fermentacja) nastąpiło, wlewa się otrzymany ocet w butelki należycie oczyszczone, korkuje je i ustawia do sklepu (piwnicy).

— **Przechowanie napoczętych cytryn.** Cytrynę ułożyć trzeba w solnicę i to nakrajaną stroną na dół, na sól. W ten sposób przechować można napoczęty